



Якщо розглядати високий рівень освіти можна сказати, що це двосічний меч. З одного боку, все вищі вимоги суспільства до вчителів можуть стимулювати до творчого росту і самовдосконалення, але при відсутності належного забезпечення викликають спустошення, тобто „загострюють” емоційну сферу. Це проявляється через фрустрації у відповідь на особисті та соціальні стреси, відчуття неузгодженості з своїми діями, зростання дратівливості, персональну та соціальну байдужість.

Різноманітні нововведення зумовлюють стресовість педагогічної діяльності і тільки посилюють „емоційне вигорання”. Вчитель, не ознайомившись з усіма позитивними та негативними моментами починає висловлювати своє незадоволення, що є своєрідним захисним механізмом і виявляється у таких висловлюваннях: „це у нас вже є”; „це у нас не вийде”; „це не вирішить наших проблем”; „це потребує доопрацювання”; „тут не все правильно”; „є й інші позиції”.

Вчителям досить важко уникнути ефекту „емоційного вигорання”, оскільки він присутній у всіх працюючих в системі „людина – людина”. Ряд рекомендацій, які допомагають подолати труднощі професійної діяльності: вчитель повинен розумно розподіляти свій робочий час та навантаження, навчитися вчасно змінювати види діяльності, керувати своїми емоціями при вирішенні конфліктів, що виникають; необхідно навчатися „позитивно” мислити.

Дотримуючись всіх вищенаведених рекомендацій, педагог зможе ефективно адаптуватися до різноманітних стрес-факторів та знизити рівень „емоційного вигорання”.

#### Література

1. Кан – Калик В. А. Педагогическая деятельность как творческий процесс (эмоционально – когнитивные аспекты педагогического творчества): Автореферат диссертации доктора психологических наук. – Л., 1981. – 31 с.
2. Кашанов М. М. Педагогическое мышление. – С – Пб, „Алетейя”, 2000. – 189 с.
3. Либин А. В. Дифференциальная психология. – М.: „Смысл”, 2000. – 347 с.
4. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. – М.: „Флинта”, 1998. – 200 с.
5. Практическая психология для педагогов // под. ред. Тутушкина М. К. – С-Пб, „Дидактика”, 2000. – 352 с.
6. Психология и педагогика // под. ред. Хмелевской С. Л. – М.: „Логос”, 2002. – 176 с.
7. Юсупов М. Психология взаимопонимания. – К., 1998. – 287 с.
8. Якунин В. А. Педагогическая психология. – К., 1999. – 622 с.
9. Якунин В. А. О связи психологических состояний и свойств личности // Психологические состояния – Л., 1981. – С. 17 – 23.

Г.Д. Кондрацька

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Одним із найважливіших завдань освіти є виховання в учнів культури здоров'я, формування навичок здорового способу життя і безпечної поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Державна політика „Основи безпеки життєдіяльності” щодо дітей і молоді значною мірою реалізується

саме в освітній галузі „Фізична культура і здоров'я”.

Одним из заданий образования есть воспитание в школьников культуры здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в разнообразных ситуациях. Политика страны „Основы безопасности жизнедеятельности”

„Фізична культура і здоров'я“ дітей і молодих людей реалізується в спеціалізованій системі „Фізическая культура и спорт“.

One of the most urgent educational tasks is to teach students how to form healthy habits and live a healthy way of life. Students must be ready to face diverse life problems and cope with them easily. In Ukraine the state policy – “Healthy Life Activity” is being carried out through the educational branch – “Physical Culture and Health”.

У сфері всієї освітнянської роботи повинно бути сформовано школярам уміння і навички щодо збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих у різних життєвих ситуаціях. Структура дисципліни „Безпека життєдіяльності людини“ формується на приписах теоретичних знань та практичних навичок, набраних під час вивчення навчальної дисципліни фізичної культури та валеології.

Для формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл, вважає І. Іванов, учитель поведінки, необхідно знаннями, вміннями і навичками, набраними в процесі навчання у вищих навчальних закладах освіти.

У восьмому тисячолітті проблема безпечної життєдіяльності стала однією з основних проблем світового співтовариства, тому Організація Об'єднаних Націй визначила лейтмотивом своєї діяльності на найближчі 50 років перехід безпеки держави до безпеки особи.

Оскільки освіта ХХІ століття – це освіта для людини, а головний об'єкт школи – учень, тому його здоров'я, безпека і є проблемою сьогодення.

Формування потреби збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є обов'язковим елементом системи національної освіти. Знання, необхідні для контролю за станом свого здоров'я та способом життя, дає курс безпеки життєдіяльності, який пропонується викладати вчителям фізичної культури.

Розгляд проблеми в психолого-педагогічному аспекті допоможе прослідкувати, яким чином відбувається формування потреби здорового способу життя.

Проблема здорового способу життя була поставлена від часів Київської Русі. Особливої уваги заслуговують праці Мономаха – для охорони власної Вітчизни пропонував розвивати здорову особистість різними засобами. Проблема здорового способу життя була актуальною і в епоху Відродження (XIV – XVI ст.). Гуманісти цього часу значної уваги надавали фізичному вихованню дітей. Вони вважали, що в процесі виховання діти повинні займатися військовими та гімнастичними вправами, при цьому пізнавати навколишній світ, шанобливо ставитися до свого здоров'я та життя.

Великого значення надавали розвитку здорової особистості у XVI–XVIII ст. Педагоги цього періоду вважали, що дітей потрібно загартовувати змалку, привчати переносити втому і незгоду. Така система фізичного виховання є необхідною умовою для створення здорового духу в здоровому тілі.

В кінці ХІХ на початку ХХ ст. проблема здорового способу життя починає розвиватися в науковому руслі. Мета фізичного виховання – формувати щасливу, духовно і фізично розвинуту особистість. В цей

період П. Ф. Лесгафт розробив систему фізичного виховання, а основними засобами фізичної освіти вважав фізичні вправи та вміння вчителя. Тому для формування потреби здорового способу життя у дітей, перш за все потрібен вчитель, котрий повинен знати і розуміти дитину.

В цей час і в Україні приділяли значну увагу фізичному вихованню українські педагоги (Г. Сковорода, Г. Ващенко, С. Русова, І. Франко) вважали, що фізичне виховання повинне починатися ще з народження дитини і полягати в здоровому способі життя батьків. Формування здорового способу життя розпочинається з праці, виконання фізичних вправ, режиму і відпочинку, розваги, загартовуванню організму [1]

В ХХ ст. передували педагогічні ідеї А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського. Вони запропонували широку програму фізичного виховання для зміцнення здоров'я школярів, розвитку їх витривалості, загартованості, підвищення життєдіяльності, енергійності, любові до себе і до ближнього.

Історико-педагогічні реалії педагогічної освіти на сьогодні дозволяють констатувати недостатність педагогічного і методичного забезпечення у формуванні потреби здорового способу життя школярів.

Тому усвідомлюємо гостру потребу у створенні і реалізації особистісного підходу до формування в учнів потреби здорового способу життя.

В кінці ХХ ст. тренінг, як засіб адаптації людини до діяльності, перепрограмування поведінки та діяльності людини, отримав широке визначення і впровадження в різні сфери людської діяльності. Термін „тренінг“ має низку значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Однак, ми пропонуємо використовувати тренінг, як засіб перепрограмування поведінки та діяльності, що вже існує в дитині.

Під час формування потреби здорового способу життя у школярів, тренінг допомагає розвинути вміння та навички ефективного використання фізичних вправ. Тренінг можна проводити в різних організаційних формах. Так, тренінг можна проводити у формі дискусії або симуляції, ділової або рольової гри, міні уроків, занять в малих групах, або індивідуальні заняття.

Використання тренінгу у формі рольової гри під час формування у школярів потреби здорового способу життя, розвиває чутливість у сприйнятті навколишнього світу, психофізіологічних явищ і перш за все самого себе.

Важливим етапом тренінгу є сама організація заняття. Всім учасникам заняття роздаються відповідні ролі, наприклад перший учень є директором школи, другий учень є головою організації дозвілля молодих людей, третій – лікарем, четвертий – вчитель фізичної культури і так далі. Перед школярами стоїть завдання за допомогою загально розвиваючих вправ сформува-ти потребу або бажання вести здоровий спосіб життя. Кожен учень намагається використати такі вправи, які б швидше, точніше, ефективніше, оригінальніше допомогли зрозуміти в чому сутність здорового способу життя кожної людини.

Тому, продукт тренінгу – ефективне формування потреби здорового способу життя, визначить здатність вирішувати проблемні завдання та ситуації, це в свою чергу допоможе безпечно проживати в суспільстві.

Отже, досвід засвідчує, що застосування тренінгу на практичних заняттях з формування потреби здорового способу життя у школярів, допомагає адаптувати учнів до виконання фізичних вправ, навчить їх правильно розподіляти свій робочий день, покаже всі позитивні сторони здорового способу життя. Насамперед, тренінгові вирази допоможуть розвивати здібності та вміння у школярів, а також допоможуть педагогу краще зрозуміти характер та вчинки учнів.

Тому, тренінг можна вважати новою технологією формування потреби здорового способу життя як безпеки життєдіяльності. Однією з передумов, добре відомий досвід (М. Форвег, Х. Міккін, Л. Петровської, Ю. Ємельянова), розвитку проблеми здорового способу життя.

## Література

1. Мельничук О. С. Історія педагогіки України. Навчальний посібник. Кіровоград: КДПУ ім. В. І. Винниченка, - 1998.
2. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя. Методичні матеріали для тренера /Під заг. ред. І. Звереві та Г. Лактіанової. – К.: Науковий світ, 2002.
3. П'ятакова Г. П. та Заячківська Н. М. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування у вищій школі: Навчально-методичний посібник для студентів та магістрів вищої школи. – Львів. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка., 2003. 55 с.
4. Психогимнастика в тренінге. /Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 1999. – 256 с.

І.О. Корнієнко

## СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

В статті розглядається поняття здоров'я в історичному аспекті. Аналізуються концептуальні моделі здоров'я людини, особлива увага приділена соціальному здоров'ю. Структуруються чинники навколишнього середовища, що впливають на здоров'я особистості.

В статье рассматривается понятие здоровья в историческом аспекте. Анализируются концептуальные модели здоровья, особое внимание уделяется социальному здоровью. Структурируются факторы окружающей среды, которые влияют на здоровье личности.

The article deals with the notion of health in historical aspect. Conceptual models of man's health are analysed, a particular attention is devoted to social health. The author structurizes environmental factors effecting man's health.

Здоров'я сучасної людини є результатом процесу природної еволюції, в якому постійно зростаючий та визначальний вплив мають соціальні чинники. Їх роль за 10000 років розвитку цивілізації значно збільшилась у всіх відношеннях. Здоров'я людини складає невід'ємну частину суспільного багатства, розподіл, збереження, використання якого визначається типом соціальної системи, характером суспільних відносин [2;С.8].

Особливе значення серед цінностей особистості посідає здоров'я, як важливий соціальний та економічний чинник. Від нього рівнозначно залежить економічні ресурси, фізичний, духовний і моральний потенціал суспільства.

Поняття “здоров'я”, як і кожне наукове поняття, відображає соціальні, природні та інші явища, процеси, що мають історичний характер. В основі еволюції змісту поняття “здоров'я”, яке наводиться у різні історичні періоди, лежать декілька чинників. До них можна віднести: зміну з часом природних і соціальних умов життя людини; характер і структуру її діяльності; зміну навколишнього середовища, фізіологічних і психологічних процесів; рівень наукових знань та інші. При порівняльному аналізі та оцінці понять здоров'я, які сформульовані у різні історичні періоди, слід мати на увазі, що вони ґрунтуються перш за все на рівні наукових знань того чи іншого періоду, іс-

нуючих положень теоретичної медицини та філософських концепцій. Так, Арістотель вважав, що “...здоров'я людини – це щастя. Високе щастя заключається в мудрості. Людське щастя реалізується в мудрості та добродійності. Насолода людини – в діяльності, а фізичний стан повинен гармоніювати з духовною активністю” [6;С.7].

Сьогодні виділяють декілька концептуальних “моделей” здоров'я. У кожній з них концептуальна інтерпретація специфічного змісту поняття здоров'я. Методична або функціональна модель містить лише медичні ознаки і характеристики здоров'я.

Біомедична модель здоров'я включає поняття, які містять медичні та біологічні ознаки і розглядаються як відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивних відчуттів хвороби, а також як біологічний нормальний стан організму та його функціонування. Дана модель акцентує увагу на природно-біологічній сутності людини і підкреслює домінуюче значення біологічних закономірностей в життєдіяльності людини.

Біосоціальна модель здоров'я включає біологічні та соціальні ознаки. При цьому біологічні та соціальні ознаки розглядаються у єдності, хоча соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

Ціннісно-соціальна модель здоров'я стверджує, що здоров'я являється цінністю для людини, необхідною передумовою для повноцінного життя, задоволення нею матеріальних і духовних потреб, участі у соціальному житті, в економічній, науковій культурній та інших видах діяльності. Здоров'я тут є соціальною цінністю та передумовою для соціалізації особистості. Ціннісно-соціальна сутність здоров'я відображається у визначенні цього поняття, сформульованим ВООЗ, в якому вказується, що здоров'я є станом повного фізичного, духовного, соціального благополуччя індивіда, а не тільки характеризується відсутністю хвороб і фізичних вад [5;С.37]. Найбільш повне визначення поняття “здоров'я” запропоноване В.Кенеп та Б.Ольшанським: “Здоров'я – це не тільки одна із необхідних передумов особистого щастя людини, його всестороннього гармонійного розвитку, воно не тільки одне із умов досягнення людиною максимальних успіхів в області освіти, професійної підготовки, виробництва, оптимістичного відношення до всього.